

دراسة: الدجاج والأسماك يقلصان خطر الوفاة



نمط حياة صحيا لكن ليس لدرجة أن يزول هذا الرابط بالكامل». وأكدت الدراسة مع ذلك أن الاشخاص الذين يتناولون الكحول او يعانون وزنا زائدا او يدخنون او الذين لا يمارسون اي نشاط جسدي هم الاكثر عرضة لزيادة خطر الوفاة في حال تناول المفرط للبروتينات الدهنية.

وأضاف سونغ: «عندما اطلعنا عن كتب على البيانات لاحظنا أن مجموعة الاشخاص الذين يعيشون نمط حياة غير صحي كانوا يستهلكون كميات اكبر من اللحوم الحمراء والبيض ومشتقات الحليب الغنية بالدهون في حين أن الاشخاص الذين يعيشون نمط حياة صحيا كانوا يستهلكون كميات اكبر من الأسماك والدجاج». وأكثر البروتينات المسببة لزيادة خطر الوفاة موجودة في اللحوم الحمراء بما يشمل لحم البقر. ونصحت الدراسة بالاعتماد بدرجة اكبر على البروتينات الموجودة في الخبز والحبوب والمكرونة والفاصولياء والجزر والخضر.

أظهرت دراسة أمريكية أجراها باحثون من جامعة هارفارد أن تناول البروتينات الخالية من الدهون كالجزر والدجاج والأسماك يقلص خطر الوفاة خلافا للحوم الحمراء و البيض ومشتقات الحليب. وأجريت هذه الدراسة التي نشرت نتائجها مجلة «جورنال أوف ذي اميركن ميديسين اسوسيشن» (جاما) على أكثر من 130 ألف شخص على مدى ثلاثة عقود. وتثبت النتائج ما يواظب اخصائيو في قطاع الصحة منذ عقود على تأكيده غير أنها تنطوي على بعض الخلاصات المفاجئة.

وعلى سبيل المثال، لا يؤدي تناول اللحوم الحمراء او بروتينات دهنية اخرى مثل البيض والجن الى زيادة في خطر الوفاة لدى الاشخاص الذين يتمتعون بصحة جيدة. وقال الباحث في مستشفى ماساتشوستس العام مينغبانغ سونغ، وهو أحد معدي الدراسة: «كنا نتوقع أن يكون الأثر اضعف على مجموعة الاشخاص الذين يعيشون

في خطوة إضافية لفهم أفضل للمسببات الحيوية لهذا المرض جينات تفاقم معدلات الإصابة بالاكئاب



الأمريكية الوراثية التي تبين فحوص حمض نووي للأفراد بهدف تقييم الخطر الوراثي لاصابهم ببعض الأمراض. ويوضح روي بيرليس من مستشفى ماساتشوستس العام في الولايات المتحدة، وهو أحد معدي هذه الدراسة، أن «تحديد الجينات التي تؤثر على خطر الإصابة بمرض يمثل خطوة أولى على طريق فهم التركيبة

«الصلات الجينية البارزة التي تؤثر الى خطر الإصابة بالاضطراب الاكتئابي لدى الاشخاص من اصول اوروبية». وشملت الدراسة الواسعة أكثر من 121 ألف شخص أصيبوا بالاكتئاب او عولجوا من هذا المرض. كذلك شملت 338 ألف شخص لم يعانون سابقا من حالات اكتئاب. واستخدم الباحثون بيانات مستقاة من جمعية «23 اندمي»

السابقة لم تنجح في تحديد التعديلات الوراثية التي تؤثر في خطر الاكتئاب خصوصا لدى الاشخاص المتحدرين من اصول اوروبية. وحددت هذه الدراسة الجديدة التي اجراها باحثون اميركيون ونشرت نتائجها مجلة «نيتشر جينيتكس» المتخصصة، 17 تحولا وراثيا قد تكون مصدر خطر للإصابة بالاكتئاب. وتوصف هذه الدراسة

«العربية نت»: أكدت دراسة حديثة الأثر الجيني على خطر الإصابة بالاكتئاب لدى الأشخاص المتحدرين من أصول أوروبية، في خطوة إضافية لفهم أفضل للمسببات الحيوية لهذا المرض والمساعدة على تطوير علاجات جديدة. ومع أن العلماء يعلمون منذ زمن طويل أن أسباب الاكتئاب لا تقتصر على الجوانب النفسية ويمكن أن تطلأ عائلات باكملها، إلا أن أكرية الدراسات

«إيلاف نت»: يعتقد معظم الوالدين أن طفلهم سوف يستغني عن الحفاضات مع بداية ذهابه الى الروضة، وهذا اعتقاد صحيح لكن ليس دائما. فالطفل عادة يتعلم في سن الثالثة او الرابعة السيطرة على عمل المثانة ووظائف الأمعاء. وفي الكثير من الاحيان يتمكن من ذلك في النهار فقط الا انه يحتاج خلال الليل الى الحفاض، وهذا طبيعي جدا كما تقول طبيبة الأطفال الأميركية نانسي جونسون في تقرير لها نشر في مجلة مادبكل كبر الاميركية .

التبول اللا إرادي عند الأطفال .. الأسباب والعلاج



«إيلاف نت»: يعتقد معظم الوالدين أن طفلهم سوف يستغني عن الحفاضات مع بداية ذهابه الى الروضة، وهذا اعتقاد صحيح لكن ليس دائما. فالطفل عادة يتعلم في سن الثالثة او الرابعة السيطرة على عمل المثانة ووظائف الأمعاء. وفي الكثير من الاحيان يتمكن من ذلك في النهار فقط الا انه يحتاج خلال الليل الى الحفاض، وهذا طبيعي جدا كما تقول طبيبة الأطفال الأميركية نانسي جونسون في تقرير لها نشر في مجلة مادبكل كبر الاميركية .

إلا أن القلق يصيب الوالدين عندما يصل الطفل الى مرحلة دخول المدرسة الابتدائية ولا يستطيع السيطرة على التبول. فتبول الطفل في هذا السن في السرير محرج أيضا للطفل والوالدين لكنها ظاهرة طبيعية تصيب الكثير من الاولاد.

أما السبب فيمكن في القدرة على تنظيم عمل المثانة والأمعاء التي تختلف بدورها من طفل الى آخر . والتخلص من تلك العادة قد يتطلب وقتا وصبرا من قبل الوالدين، مع الأخذ بعين الاعتبار عدم توبيخ الطفل أو معاقبته.

واستمرار التبول اللارادي قد تكون أسبابه نفسية أو مرضية منها اضطرابات هرمونية أو الإصابة بالسكري او التهابات في الجهاز البولي وهو ما يتطلب علاجا طبيا. طفلي في السادسة ويتبول تقول الدكتورة جونسون عندما يواصل الطفل في سن السادسة التبول اللارادي ليعلا يجب تحديد الأسباب عبر استشارة طبيب. ففي الطب هناك السلس البولي الأساسي وسلس البول الثانوي، فإذا ظل الطفل منذ ولادته وحتى بلوغه السن السادسة لا يتحكم بالبول ليس يسمى ذلك السلس الأولي لكن إذا ما مر عليه وقتا طويلا اي حوالي ستة أشهر على الأقل

دون التبول في السرير عندها يصبح الحديث عن التبول او السلس الثانوي. وسبب السلس الثانوي غالبا ما يكون نفسيا، من أثر ولادة طفل جديد في العائلة أخذ كل اهتمام الوالدين على سبيل المثال أو بسبب خلافات بين الوالدين أو انفصالهما، عندها يشعر الطفل بالاهمال . هنا يحتاج الطفل الى عناية خاصة خلال النهار كي يشعر بالأطمأنينة النفسية فتكون النتيجة ايجابية، إلا أن السلس الاولى ليس له علاقة بالحالة النفسية، والاعتقاد السائد اليوم ان السبب يكمن في عدم نضج الدماغ، وهذا يعني ان آلية العمل في الدماغ التي تسير حالة الاستيقاظ اللارادي عندها يشعر الانسان بضغوط المثانة لم يكتمل نموها بعد.

وأظهرت بحوث جديدة ان التبول ليلا سببه أيضا نقصان هرمون مايسمى« ب اي دي اتش» او فازوبرسين وتنتجه الغدة النخامية، فالكثير منه يقلل من البول، ومهمة هذا

الهرمون مراقبة توازن الماء في الجسم عن طريق تأثيره على الكلى وعلى مقدار الماء التي يجب الاحتفاظ بها او إفرازها. كما ثبت أيضا ان الغدة النخامية لها تأثير على إفراز الليل والنهار في ادرار البول، وان هذه الغدة تفرز كمية اكبر من فازوبرسين في الليل أكثر من النهار ما يترتب على الانسان الذهاب الى المرحاض ليلا اقل من النهار. وبالنسبة للأطفال الذين يتبولون لاراديا فان نظام الليل والنهار لا يحتاج هذا الهرمون لم يتطور بالكامل لديهم ما يسبب عدم انتاجه تماما، لذا لا عجب ان يواجه الطفل مشكلة في الليل لان المثانة تكون ممتلئة.

العلاج

ينصح بعض الاطباء النفسيين إخضاع الطفل لتدريب بسيط لكن مكثف كي يتعلم السيطرة على المثانة بنفسه، مثلا الطلب منه تأجيل التبول لمدة دقائق قليلة فهذا يساعد على مرونة عضلات المثانة وتقوية العضلات التي

تتحكم بعملية التبول. كما يطلب منه المشاركة بلعبة بسيطة، ففي كل مرة لا يتبول فيها ليلا يرسم شمسا وإذا ما تبول عليه ان يرسم غيمة وبعد أسبوع يعد المرات وعندما يشعر بان عدد الشمس أكثر من الاقصر يشعر بالسعادة وبانه اصبح مسؤولا عن عدم تبوله في السرير وعلى الوالدين مكافأته على نجاحه.

إلا ان بعض الحالات تتطلب استشارة طبية فقد تكون الأسباب صحية. فعدا عن إصابة الطفل بالسكري او التهاب المثانة يمكن معالجته بعقاقير تحتوي على عنصر ديزموبريسين وهو مادة منتجة صناعيا ولها موصفات هرمون فازوبرسين الذي يقلل من البول في الليل. ومفعول هذا العقار يبقى حوالى ثمان ساعات لذا يجب اعطائه للطفل قبل ذهابه الى السرير، وليس له أي مفعول سلبي على ادرار البول في النهار، وهذا بالتالي يؤدي الى تحسن حالة الطفل النفسية.

«سكاي نيوز»: قال أطباء الأسنان في المملكة المتحدة إن الخيط غير مفيد لصحة الأسنان وإنه لا يوجد أي دليل علمي يظهر أنه فعال، وذلك رغم انتشار استعمال الخيط بين كثير من الأطباء ومرضى الأسنان حول العالم.

وينصح معظم أطباء الأسنان في المملكة المتحدة باستخدام منتظم للخيط للحفاظ على أسنان صحية، بيد أن مستشارين في جمعية أطباء الأسنان البريطانيين يقولون إن الخيط غير فعال إلى حد كبير، ويوصون في المقابل بما يسمى «فرش بين الأسنان»، وهي صغيرة بما يكفي لتنظيف الفجوات التي توجد بين الأسنان. وقال المستشار العلمي لجمعية أطباء الأسنان البريطانية، داميان المسلي، إن «فرش بين



الأسنان» يمكن أن يكون ذات قيمة كبيرة، مشيرا إلى أن «لا قيمة للخيط ما لم تكن هناك فراغات بين الأسنان وغالبا ما يسبب أضرارا». وتوصي هيئة الخدمات الصحية الوطنية باستعمال خيط الأسنان مرة واحدة في اليوم، بيد أنه من المتوقع تغيير هذه التوصية في يناير المقبل. وفي السياق، قام مسؤولو الصحة في الولايات المتحدة برفع استعمال خيط التنظيف من قائمة توصيات صحة الأسنان.

الخيط «غير مفيد» لصحة الأسنان